

Отже, я вважаю, що функціонування та розвиток студентських організацій є одним з ключових і пріоритетних напрямів діяльності будь-якої демократичної держави, яка орієнтована на прогресивний розвиток суспільства. А, отже, для кожного вищого навчального закладу повинно стояти у пріоритеті розвиток та процвітання студентських організацій та налагодження тісного контакту між студентами. Тому що, насамперед, студентські організації сприяють всебічному розвитку людини в єдності її свобод, прав і гідності, а також на таких найвищих цінностях, як духовність, справедливість і добро.

Список літератури

1. Молодіжна політика Європейського Союзу: перспективи та шляхи запровадження в Україні / упоряд. В. Дьомкіна, А. Донець, Т. Гладченко. – Донецьк: Донецький молодіж. дебатний центр, 2006. – 106 с.

2. Молодіжна політика: проблеми і перспективи: зб. наук. пр. - Дрогобич: Ред.-вид. від. Дрогобицького держ. пед. університету ім. Івана Франка, 2011. – 498 с.

Садовська І. Ю.

*Харківський національний університет
міського господарства ім. О. М. Бекетова*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає його здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя – це раціонально організований, активний, трудовий, загартовуючий та у цей же час захищаючий від впливу навколишнього середовища спосіб життя, який дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я. Згідно із визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів».

Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших переваг, переконувальності та світогляду, є головним важелем первинної профілактики в укріпленні здоров'я населення через зміну стилю та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань для подолання шкідливих звичок, гіподинамії та несприятливих сторін життя, пов'язаних з різноманітними ситуаціями.

Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які укріплюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних й професійних функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально-психологічних ситуацій.

Оптимальний руховий режим – це найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які ефективно вирішують задачі укріплення здоров'я та

розвиток фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я та рухових навичок, підсилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура та спорт виступають як важливіші засоби виховання.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість та витривалість. Удосконалення кожної з цих, сприяє також і укріпленню здоров'я, але не в однаковій мірі.

Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати й удосконалювати в першу чергу саму цінну якість – витривалість у сполученні з загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму, який розвивається, надійний щит проти багатьох хвороб.

Для працівників розумової праці систематичне заняття фізкультурою та спортом набуває виключного значення. Відомо, що навіть у здорової та нестарої людини, якщо вона не тренована, веде «сидячий» спосіб життя та не займається фізичною культурою, під час навіть невеликих навантажень частішає дихання, з'являється серцебиття.

Напроти, тренована людина легко долає значні фізичні навантаження. Сила та працездатність серцевого м'язу знаходиться у прямій залежності від сили та розвитку всієї мускулатури. Тому фізичне тренування, розвиваючи мускулатуру тіла, в той же час укріплює серцевий м'яз. У людей з нерозвиненою мускулатурою серцевий м'яз слабкий, що виявляється під час будь-якої фізичної праці.

Фізкультура та спорт вельми корисні й особам, які займаються фізичною працею, так як їхня робота нерідко зв'язані зі значним навантаженням якоїсь окремої групи м'язів, а не всієї мускулатури у цілому. Фізичне тренування укріплює та розвиває скелетну мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему та багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу, цілюще впливає на нервову систему.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж звичкою, як і вмивання вранці.

При існуючій системі виховної роботи необхідно, насамперед, зробити акцент на участь органів студентського самоврядування, громадських молодіжних організацій у роботі з формування здорового способу життя студентської молоді, розвитку фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах освіти, профілактиці шкідливих звичок.

Саніна І. М.

*Житлово-комунальний коледж Харківського національного університету
міського господарства імені О. М. Бекетова*

ІМІДЖ ВИПУСКНИКА ВИЩОЇ ШКОЛИ

Імідж людини – це думка про цю людину у групи людей в результаті сформованого в їхній психіці образу цієї людини, що виникла унаслідок